15 | 交友圈：用故事带动现场气氛

2021-07-30 涵柏

《讲好故事》 课程介绍 >

讲述：正霖

时长 17:32 大小 16.07M

你好，我是涵柏。

今天继续我们的故事旅程。这节课，我们来到故事应用的第四个目的地：交友圈。

在社会交际中进行谈话，对你来说肯定不算陌生。但如果你说得不着边际，你就会在交友中陷入尴尬。可见，语言交流对增加友谊、融洽感情起着非常的重要作用。而讲故事无疑是语言交流中最为重要的一种形式。

当我们把故事思维运用到交友圈中，会发生什么呢？可能具体到每一个人不同的社交场和社交情境来说，适用于这个场合的故事，不一定适用于另一个场合。但是，穿梭在不同社交场合中，我们还是能够总结出一些共性的东西。了解这些共性，对你我来说，显然大有用处。

下面我将从我生活中朋友常会提到的三个疑问里，来和你分享下社交场合中故事的共性。

讲故事如何开场

我们先从第一个疑问说起。

一次，我听一个朋友说，他在一个较为私密的朋友聚会中分享一个小时候的故事时，为什么刚讲完开头，旁边的朋友就不感兴趣了？明明他后面的故事很精彩。

他是这样开头的：我已经是一个三十岁的男人了，也成了一个父亲。有时候，我站在小时候的卧室门前，寻找过去时光残存的记忆。我环顾四周，看见了我白色的泰迪熊。小时候，我最想要的就是一只泰迪熊。

我给他说，我非常不理解这种开头方式，你为什么要用这么一种毫无人情味的方式作为开头呢？

我们在交友中应该向书面式、过于正式的开头说不。

我看到在交友圈中，经常还有一种很失败的开头：张口就是“说来话长”。这样的开头难免会让别人心想“那你不要说了”，毕竟大家都不喜欢长篇大论。

那么在交友圈中，自己讲故事时以什么样的方式开头会比较好呢？我给你提供两个我的常用方案。

观点感受前置

方案一，把这个故事想要表达的观点、感受用一句话表达出来放在开头，然后再开始讲具体的故事来证明你的观点和感受。

还记得我们高中写作文吗？先在一段话的开头表明论点，然后写一个案例来证明这个论点。作为一个文科生，我曾经写过很多这样“为赋新词强说愁”的文章。

我们来看个具体的案例，比如你在和一群朋友交流中，大家都聊到了自己。这时，你也想讲一个故事来谈谈自己。那么怎么开头呢？

按照上面的方法，简单说就是“一句话 + 具体的故事”。在多数情况下，遇到这种案例，我都是这样开头的：我旅行时会变成另外一个人。去年，我去青海湖旅游时……

就像这样，一旦你想出关于自己的声明式表述，就从你的故事库中，找到一个具体的故事来证明这个表述是正确的。

记住，你要讲的故事不是一个清单。**作为听众，他不需要很多关于你旅游时变成另外一个人的小例子，而是想要一个包含很多细节并且完整的故事来证明你“在旅行时是另外一个人”。**

像分享秘密一般开启故事

方案二，把听众当作你最好的朋友，代入你与自己最好的朋友说话时的状态，然后就像给你最好的朋友分享一个秘密一样开始你的故事。

就拿上面我朋友讲泰迪熊的开头来说，我会这样开始：所以，我现在虽然已经是 30 岁的父亲了，但我小时候最喜欢的，你们猜是什么？你们可能想不到，是一只白色的泰迪熊。

请注意，我用了“所以”这个词来开始我的故事。我在交友场合中，如果要讲述一个故事，我常常都会这样做。

用这个词开头有什么好处呢？

第一，这个词在人们的意识里，其实包含着一种因果逻辑关系。虽然最终呈现的故事可能和之前的内容并不为因果关系，但这种做法在交友场合不会被深究。想想看，当前面的一个朋友已经说完了想说的，你接过来说自己的故事，然后你用“所以”这个词来开头，这样会让前面这个朋友觉得你很认真地听了他的讲述，这是有利于你把故事讲下去的。

第二，这个词本身没有肯定和否定的意思，不像我有时候见到的一些朋友，听完上一个朋友的讲述后，急忙说是或者不是。无论说“是”还是“否”，在一个有许多人在的交友场合，都很可能让其中的一人不舒服。

第三，从我的个人感受来说，用这个词开头，会使我觉得我是从思绪的中间开始的，就很像聊天，可以很轻松地讲到想给朋友讲的故事的重点。你可以自己多尝试一下。

如何避免讲故事“冷场”

我们接着来看第二个疑问。

交友场合中，因为人与人之间有更强的互动，我最常被问到的一个问题就是怎么避免自己在讲故事时“冷场”？

要避免这个问题，**故事的氛围感是关键因素。**

我们在前面屡次提到，在讲故事时，你要做的不单是描述事物的样子，对于场景、气氛的描述非常重要。如何让故事有氛围呢？我给你提供两个技巧。

用细节传达氛围

第一个技巧是用专门的细节来传达氛围。

如果你要分享一个开心的故事，那么一定得把开心表现出来。这种开心，不仅仅是神态语气上，也要体现在那些故事细节上。原来老师跟我们讲刘姥姥进大观园的故事，说到刘姥姥憨态可掬地表演，引发众人大笑的场面。这个部分关于开心的细节描写让我一直印象深刻。

> 史湘云撑不住，一口饭都喷了出来。林黛玉笑岔了气，伏着桌子嗳哟，宝玉早滚到贾母怀里，贾母笑的搂着宝玉叫“心肝”。王夫人笑的用手指着凤姐儿，只说不出话来。薛姨妈也撑不住，口里茶喷了探春一裙子，探春手里的饭碗都合在迎春身上。惜春离了坐位，拉着他奶母叫“揉一揉肠子”。地下的无一个不弯腰屈背，也有躲出去蹲着笑去的，也有忍着笑上来替他姊妹换衣裳的。

当听着这样的故事，看到这样的文字，我相信很多人都会好奇刘姥姥到底什么样子，大家才会这么开心，自然就会好奇你讲的故事了。

同理，你分享一个悲伤的故事，也一定要把悲伤烘托到位。有一次，我们几个朋友出去聚会，听一个朋友聊起他分手的故事，我觉得他讲得特别好，我也分享给你。

那天是个周六晚上，我们坐在一起，可能一直在聊有点累，突然大家都不说话了。这时我那个朋友突然问道：你们是什么时候才会觉得自己真的失恋了？我们面面相觑，没有回

答，因为我们都知道他谈了 5 年恋爱的那个女生和他分手不久。

他看我们没说话，突然放慢了语气，变得有些低沉。他接着说道，我和她是异国恋。那一天我们吵了架，觉得这段恋情无法再进行下去了，我就提出了分手。电话里她哭得很厉害，但看我态度坚决，哽咽良久，才说好吧。

我和她谈了 5 年，一次分手都没有说过。但这次我也不知道为什么下定了决心，晚上她给我打了几次电话，我都没接。到了第二天，我迷迷糊糊醒来，只是觉得心很痛，提不起精神，想哭却哭不出来。看着椅子上的书包，上面还有她送我的一个挂饰，这个挂饰在书包上都快 3 年了。我走过去，想把它扯掉，但不知为何总是扯不掉，我也就放弃了。

5 天后，我心情还是郁闷，所以我去找朋友喝酒。喝完酒回去的路上，那个挂饰没有任何征兆地，（再次哽咽）突然地掉了，掉在了地上。那一瞬间，我突然觉得我失恋了，眼泪止不住地往下掉。

我记得当时听完这个故事，在座的各位突然都陷入一种莫名的伤感中，或许这就是共情吧。我们跳出来看这个故事，悲伤的源头可能就在于他描述的那个细节。可见，**人们的感情寄托在一个又一个鲜活的事物上**，正如杜甫写的那样“感时花溅泪，恨别鸟惊心”。

为故事添加快乐因子

第二个技巧是为故事加一些快乐的因子。

有一句著名的话是这样说的：人们可能会忘记你故事的内容，但人们不会忘记你带给他的感受。

感受有喜有忧。像我上面讲的那个悲伤故事，可能更适合于关系更为亲密的朋友圈，而在一些刚刚建立关系的朋友圈中，你去讲过于私密的故事，反而会让别人产生反感：谁愿意来听你讲这些东西，这些事跟我有关吗？

在这种场合，我们更希望听到一些带来愉悦感受的故事。因为笑对人类来说，能帮助我们的大脑分泌一种叫内啡肽的东西，为我们提供舒适、快乐。谁会在交友圈中拒绝一个幽默的人呢？

我有个朋友是个活跃气氛的高手，我常常观察他的讲话方式，我发现他即便是讲一个很严肃的故事，他也千方百计为故事添加一些快乐因子。

有一次，我们在讨论父子关系。他说，我的父子关系和你们不太一样，我爸这个人特“皮”。就像什么呢？就像我出去见一个朋友，出门时我给我爸说：“爸如果我晚上回不来了，估计我就出事了，你不会眼睁睁地看着我出事吧？”我爸特正经地说：“你放心吧，为父怎么会眼睁睁地看着你出事呢，我还是把眼睛闭上吧。”

当时听到这，我笑了，因为这个回答挺意料之外的。我也以为他后面会给我们讲他爸爸和他相处更皮的故事，但最后他讲的故事，是他爸爸“皮”中所包含的严肃。

后来，我问他，你给我说的这段对话是真的吗？他说假的，听得一段子，就是活跃下气氛，接着说了一句：“本来就是聊天，没必要把氛围搞得这么严肃。”

我又问他，那你这些“包袱”咋来的？他也很认真地回答，看多了就学会了，让人发笑的原因其实很简单，动作滑稽，出乎意料。**只要和多数人的常规思路不一样，那这个包袱往往会响。**

说到这，还有一点对于交友场合很重要，那就是一定要学会和大家互动。比如说一句“跟着我做”“我给你看一件特别的东西”等等，都是为了让你在讲故事之前，把氛围变得更好。在本专栏第 7 讲中，我也提到了这点，此外还分享了其他几个技巧，如果你忘了，一定要再回去复习一次。

如何使故事没有距离感

我们最后来说说第三个疑问。

这个疑问也源自一个真实的事情。一次，我的朋友问我：“你看我在交朋友时，也很喜欢说话，也有意识地去分享故事，但为什么结果总是差强人意呢？”

我说，你问过你的这些朋友吗？他们怎么评价你。他说他大多数朋友对他的印象是“良师益友”。接着我又问他，你觉得这个词有什么其他意思吗？他说不太确定。

我告诉他，这是因为你讲的故事、聊的内容总让人感觉像老师一样，这样太理性的话，即便讲的是故事，也会让人感觉很正经。**社交不同于演讲中讲故事，更要求轻松、感性，而**

非理性。

也就是说，如果一个从心底里认同自己是个很理性的人，那么，他们的头脑中也会固有一个“我很理性”的故事。这个故事会引导他们去解释事实，凡是涉及情感、感觉之类的事情，他们本能地予以贬斥，认为其与事实无关。

所以即便他们在选择要讲述的故事时，他也会把故事当中充满个性的东西给剔除掉（或者本能地忽略掉），抽离出来那些理性客观的东西，因为他们相信“如果人人都如我一般理性客观，那么事情就会简单得多”。

我们来举个例子，我们先看我上面说的这位朋友，他讲的故事版本。

2015 年夏天，我和几个朋友自驾旅游，在从甘肃省甘南藏族自治州前往邻近的临夏回族自治州时，停车买水时被一个人拦了下来，他告诫我们，你们若要去回族自治州，不要穿紧身短款的上衣；不要化浓妆、喷香水；不要穿短裤、裙子。我们问他为什么，他说那边受到教义的影响，对这些比较忌讳。

到此这个故事就讲完了，但是反响平平。他说，你们不觉得这是个有趣的现象吗？他的听众们说，是有趣的现象，但你的故事太正经了。

如果我们把大脑比作一个沙盘，如果你只是在故事中简单地罗列事实，就像随手在这个沙盘上丢了一颗颗碎石。当听众顺着你的沙盘四处张望时，很容易漏掉这些碎石，也就是忘记你这些罗列的事实。但是，如果你在这个沙盘上划出一道沟渠，然后把这些碎石串起来，毫无疑问，听众会跟着你的沟渠找到这些碎石。

所以，我们再来看看一个会讲故事的人，怎么讲上面这个故事。

那是 2015 年夏天，我们一行 4 个人自驾旅游。在从甘肃省甘南藏族自治州前往邻近的临夏回族自治州时，有些口渴，便把车停了下来去一个小店买水。我们坐在车里喊，老板，来 4 瓶矿泉水。出来的是一位藏族老板，很壮，黑黝黝的皮肤，年纪有点大了。他拿了 4 瓶水出来，走到我们车前。他打量了下我们 4 个，又看了看我们当中的 2 名女生。

时值酷暑，两名女孩子当时穿着白色的低领上衣，又喷了一些香水在身上，很是娇媚。她俩看老板一直盯着看，脸羞得通红，觉得老板多少有些无礼了。我和另外那位男生注意到

了，但想着也不知道别人什么目的，又是民族地区，也没多说，便开车要走。

这时，他突然问，你们是要去哪呀？我们有些不耐烦，但还是回了他一句，临夏。他点了点头说，那我建议两位小妹妹换身行头，那边可不喜欢你们穿这样的衣服去。

“嗯？为什么？”我赶紧追问。“那边是回族聚居区，多数女孩们上街都会裹着黑纱。”老板回答道。“可那边也有汉族人啊？”“是呀，但也不会紧身短款、低胸的上衣啊。”

坐在我旁边的女生赶紧问道“那化妆呢？”老板说“不是浓妆就好。”

我们或多或少对伊斯兰教有些了解，电视上也看过中东地区女性们的装扮，觉得他说得有理，向他表达了感谢。他把水递给我们后，摆了摆手，转身离开了。

“这下怎么办？”女生问。“都怪我们没想到，前面有个加油站，肯定有卫生间，你俩去那换衣服吧。”她俩匆匆下车，换了一身行头，还特意把长袖拿了出来，担心到了那边连短袖都不能穿。“我俩也算是第一次体验在加油站的厕所换衣服了。”两人笑道。

需要说明的是，这些故事情节，都是我一句一句从朋友那问来的。你看看，他错漏了多少情节。他问我，像你加的这些外貌、神态和心理描写，不觉得累赘吗？我说，这才是有血有肉的故事啊，你不是来说教和传授知识的，而是来分享感受，而感受与情感有关。我说你下次再去试试这种讲法，看看有什么反馈。后来，我听他说，情况好多了。

好多了的原因也很简单，就是我们本专栏一直强调的：故事是充满人性的。

总结

好了，这节课我们就分享到这里，我们再来总结一下。

在交友圈中用到故事在所难免。在不同的社交场合，讲的故事可能不太一样，但也有一些共性可以摸索，这些共性主要有三方面。

第一，学会好的开头。为此，我给你提供了两种方案。

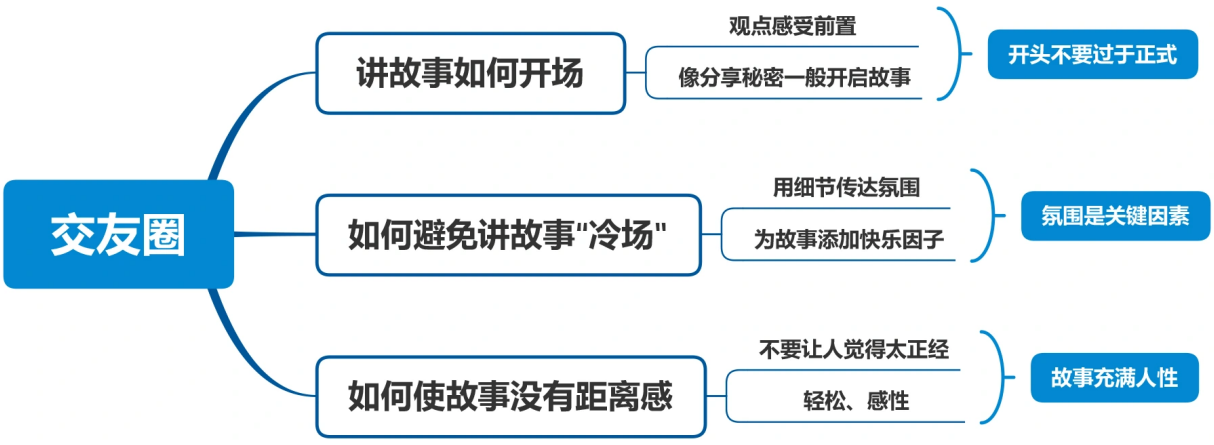
把这个故事想要表达的观点、感受用一句话表达出来放在开头，然后再开始讲具体的故事来证明你的观点和感受。比如，你看我很胆大，其实我是一个特谨慎的人。有一次……

把听众当作你最好的朋友，想象自己和最好的朋友说话时的状态是怎样的，然后就像给他分享一个秘密一样开始你的故事。

第二，在交友圈中，故事的氛围感很重要。

我主要给你分享了两个方法，一是用专门的细节来传达氛围。想想看，“我很生气”和“我气得说不出话”，哪种表达更能让你感受到表达者的气愤，显然是后一种。二是为故事加些快乐因子。

第三，不要在交友圈中让别人觉得你很正经，不要抱着“我很理性”的思维去理解故事。因为这样的思维会导致，我们的头脑中也固有一个“我很理性”的故事，这个故事会引导我们去解释事实。



极客时间

作业

这节课的内容，你学会了吗？我来给你留个小作业。

想象一下，今天你们老板带你去见生意场上的一些朋友，这时你需要活跃下气氛。遇到这种场合，你会讲个什么故事呢？能否简单写下来和大家分享一下呢？

期待你的答案。

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 0 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 14 | 产品运营：用故事包装你的产品

精选留言 (1)

写留言

进化菌

2021-07-30

在交友圈里讲故事，是一个有讲究的事情。
我们常常会说，我有故事，你有酒吗？实际上，能把故事说的动听可不容易。老师说的开头观点前置，其实就是设置悬念的做法，可见人还是很喜欢探险猎奇的；氛围要烘托的足够，开心、悲伤，让别人感同身受；而且，太理性的故事不适合讲给别人听，轻松一点，让人更容易接受。...

展开